



# 給食だより 9月

9月に入りましたが、残暑が続いています。そんな中でも子どもたちの活動量は増え、食欲も増してくるのではないのでしょうか。だんだんと秋が旬の食べ物が出回るようになります。旬の食材は美味しいだけでなく、栄養も満点です。秋の味覚を味わい、元気に過ごしましょう。

## 秋が旬の食べ物



### きのこ

1年中手に入るきのこですが、旬は9月頃から11月頃と言われています。

- ・ビタミン、ミネラル … 疲労回復を助ける
- ・食物繊維 … 便秘予防や免疫力を高める
- ・ビタミンD … 骨や歯を丈夫にする

体に嬉しい栄養素がたくさん含まれています。炒める、煮る、汁物など、様々な調理法を楽しめて取り入れやすい食材ですので、活用してみてください。

## 【 たらの和風きのこソースがけ 】



《 材料 》 4人分

- ・たら … 240g
- ・酒 … 3g
- ・塩 … 1g
- ・小麦粉 … 6g
- ・サラダ油 … 18g
- ・しめじ … 27g
- ・えのき … 25g
- ・しいたけ … 25g
- ・たまねぎ … 57g
- ・にんじん … 20g
- ・だし汁 … 120g
- ・しょうゆ … 6g
- ・砂糖 … 6g
- ・酒 … 20g
- ・片栗粉 … 5g
- ・万能ねぎ … 12g

《 作り方 》

①たらの切り身に酒、塩を振る。小麦粉をまぶしてフライパンに油をしき、弱火で両面を焼く。

②玉ねぎ、しいたけを薄切り、にんじんをいちょう切り、えのきを2cmに切る。しめじは食べやすい大きさに切る。

③切った②をだし汁、しょうゆ、砂糖、酒で煮て、水溶性片栗粉でとろみをつける。

④③に万能ねぎを加え、①と合わせる

※味が薄い時は調整して下さい。



## 防災の日

9月1日は防災の日です。大地震や台風等の大災害が発生すると物流機能やライフラインが停止してしまう事がありますが、家庭に食品の備蓄があると安心です。防災の日をきっかけに、家庭の食品備蓄を見直してみましょう。

災害支援物資が3日以上到着しないことや、物流やライフラインの停止で1週間以上食品が手に入らないこともあるので気をつけましょう。

### 備蓄の目安

備蓄の目安＝家族の人数×最低3日分  
できれば1週間分を備えましょう

### ～ おすすめ食品 ～



レトルト食品

缶詰類

乾麺

野菜ジュース

水

お菓子類

## ローリングストック法

常温保存が可能な食品を、普段の生活で時々利用し、食べたらすぐに補充する方法です。常に食品があると災害時も慌てずに行動する事ができます。

## 湯せん調理での炊飯方法

- ①鍋の中にざるを入れ、お湯を沸かす。
- ②フリージング用保存袋にお米と水をそれぞれ1カップ入れる。
- ③湯が沸騰したら鍋に②を入れ、ふつふつと沸騰するくらいの火加減でフタをして20分湯せんする。

△ 鍋肌に直接保存袋が触れてしまうと、破ける心配があるため、鍋の中にざるを入れて、その上から保存袋を入れるようにしましょう。

## 2024年の十五夜は 9月17日(火)です。



親子で季節を感じながら、秋の収穫を祝い、すすきとお団子を飾り、月を眺めるのもいいですね。





# 9月 予定献立表

令和6年度 長命ヶ丘つくしこども園

日	曜	ひよこ・りす・うさぎ組		昼食	午後おやつ	食材ならびに体内のほたらき		
		午前おやつ	主食			身体を作る (赤)	力になる (黄)	病気から守ってくれる (緑)
2	月	牛乳 甘辛せんべい	ごはん	肉団子の酢豚風 とうがんのスープ パイナップル	(牛乳) 焼きそば	牛乳、豚挽き肉、豆腐、豚肉、青のり	焼きそば麺、米、サラダ油、片栗粉、砂糖	玉ねぎ、もやし、とうがん、キャベツ、にんじん、しいたけ、ねぎ、ピーマン、パイナップル
3	火	牛乳 クラッカー	ごはん	三色どんぶり 里芋と豆腐のみそ汁 キウイ	カラフルゼリー	牛乳、卵、豆腐、鶏ひき肉、みそ、わかめ、寒天、焼きのり	米、砂糖、さといも、サラダ油	ほうれん草、ねぎ、寒天、焼きのり、しょうが、キウイ
4	水	牛乳 ビスケット	ロールパン	鮭と野菜のグラタン きゅうりとささみの中華サラダ すいか	(牛乳) 炊き込みごはん	牛乳、鮭、鶏ささみ、鶏もも肉、油揚げ、粉チーズ	ロールパン、米、じゃがいも、マカロニ、小麦粉、バター、パン粉、ごま油、砂糖	玉ねぎ、ブロッコリー、きゅうり、キャベツ、マッシュルーム、コーン、しめじ、にんじん、すいか
5	木	チーズ	ごはん	鶏のから揚げ 添え野菜 チンゲン菜のみそ汁 グレープフルーツ	(牛乳) じゃこマヨトースト	牛乳、鶏もも肉、みそ、卵、しらす、チーズ、わかめ、青のり	米、食パン、マヨネーズ、片栗粉	ブロッコリー、チンゲンサイ、キャベツ、しょうが、にんにく、グレープフルーツ
6	金	牛乳 甘辛せんべい	ごはん	赤魚の甘みそ焼き ひじきの煮物 じゃがいもとえのきのすまし汁 パナナ	豆乳飲料 今川焼き	豆乳飲料、赤魚、油揚げ、みそ、牛乳、ひじき、わかめ	米、じゃがいも、砂糖、片栗粉、ごま油	キャベツ、えのきたけ、にんじん、ねぎ、さやえんどう、パナナ
7	土	ウエハース	ごはん	八宝菜 豆腐みそ汁 キウイ	牛乳 菓子	牛乳、豆腐、豚肉、みそ、油揚げ	米、ごま油、片栗粉	にんじん、ねぎ、キャベツ、たけのこ、しいたけ、きくらげ、しょうが、にんにく、キウイ
9	月	フルーチェ	ごはん	豚肉の生姜焼き ほうれん草とベーコンのソテー キャベツのみそ汁 オレンジ	(牛乳) パームクーヘン	牛乳、豚肉、みそ、油揚げ、ベーコン	米、サラダ油	玉ねぎ、ほうれん草、キャベツ、コーン、しょうが、オレンジ
10	火	牛乳 ビスケット	ごはん	カレイの磯辺焼き 切り干し大根のうま煮 もやしと人参のみそ汁 パイナップル	食育活動 ビザ作り (牛乳) ビザ	牛乳、かレイ、チーズ、ウインナーソーセージ、油揚げ、みそ、わかめ、青のり	米、餃子の皮、米粉、サラダ油、片栗粉、砂糖	もやし、トマト、トマト缶、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、切り干し大根、にんにく、パイナップル
11	水	牛乳 塩せんべい	食パン	スペイン風オムレツ ブロッコリーとコーンのソテー ミネストローネ 梨	(牛乳) カレーピラフ	牛乳、卵、ツナ、豚挽き肉	食パン、米、じゃがいも、サラダ油、マカロニ	玉ねぎ、トマト、キャベツ、トマト缶、ブロッコリー、にんじん、コーン、グリーンピース、ピーマン、にんにく、梨
12	木	牛乳 クッキー	ごはん	たらの和風さのこソースがけ カラフルピーマン 玉ねぎのみそ汁 パナナ	プリンアラモード	たら、ホイップクリーム、みそ、油揚げ、牛乳	米、サラダ油、片栗粉、小麦粉、砂糖	玉ねぎ、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、にんじん、マッシュルーム、しめじ、えのきたけ、しいたけ、ねぎ、パナナ
13	金	牛乳 コーンフレーク	ごはん	厚揚げの中華煮 小松菜と玉ねぎのみそ汁 キウイ	(牛乳) 豆腐揚げボール	牛乳、豆腐、厚揚げ、豚肉、しらす、みそ、かつお節、青のり	米、米粉、サラダ油、ごま油、片栗粉、コーンフレーク	玉ねぎ、こまつな、にんじん、ねぎ、キャベツ、えのきたけ、ピーマン、しょうが、にんにく、キウイ
14	土	磯風味せんべい	ごはん	鶏肉の香味焼き キャベツのツナマヨネーズ和え 里芋と豆腐のみそ汁 梨	牛乳 菓子	牛乳、鶏もも肉、豆腐、ツナ、みそ、わかめ	米、さといも、マヨネーズ、サラダ油、片栗粉	もやし、キャベツ、きゅうり、にんにく、梨
16	月			敬老の日				
17	火	牛乳 Caウエハース	ごはん	お月見カレーライス さつまいもマヨサラダ グレープフルーツ	乳酸菌飲料 フライドポテト	乳酸菌飲料、卵、豚肉、牛乳	じゃがいも、米、さつまいも、マヨネーズ、サラダ油	玉ねぎ、にんじん、コーン、きゅうり、グレープフルーツ
18	水	パイ菓子	ごはん	誕生会 チキンピラフ 星型ロコック きゅうりの昆布和え かきたま汁 ぶどう	(牛乳) スイートパンプキン	牛乳、豚挽き肉、卵、鶏ひき肉、昆布	じゃがいも、米、小麦粉、砂糖、パン粉、バター、片栗粉	かびちや、たまねぎ、きゅうり、にんじん、チンゲンサイ、ぶどう
19	木	牛乳 サンドビスケット	ごはん	揚げ豆腐の和風あんかけ ゆでブロッコリー 豚汁 オレンジ	(牛乳) ふわふわカスタードワッフル	牛乳、豚肉、鶏ひき肉	米、片栗粉、サラダ油、ごま油、砂糖	大根、にんじん、玉ねぎ、ブロッコリー、えのきたけ、ごぼう、ねぎ、さやえんどう、きくらげ、オレンジ
20	金	牛乳 甘辛せんべい	ごはん	鮭のポテトバター焼き ブロッコリーとトマトのごまサラダ 野菜豆乳スープ キウイ	(牛乳) きな粉おはぎ	牛乳、鮭、豆乳、きな粉、青のり	米、じゃがいも、さつまいも、砂糖、バター、片栗粉、ごま	クリームコーン、きゅうり、ミニトマト、ブロッコリー、にんじん、ねぎ、キウイ
21	土	塩せんべい	ごはん	豚肉とキャベツのみそ炒め なめこのみそ汁 パナナ	牛乳 菓子	牛乳、豚肉、豆腐、みそ	米、サラダ油、砂糖	玉ねぎ、キャベツ、ねぎ、なめこ、赤ピーマン、ピーマン、しょうが、にんにく、パナナ
23	月			振替休日				
24	火	牛乳 ビスケット	ごはん	たらのオーロラソース焼き ツナと小松菜のごま和え ビーフン汁 梨	(牛乳) 豆乳フレンチトースト	牛乳、たら、豆乳、卵、豚肉、ツナ	食パン、マヨネーズ、ビーファン、サラダ油、グラニュー糖、砂糖、ごま	こまつな、玉ねぎ、にんじん、チンゲンサイ、ねぎ、梨
25	水	牛乳 甘辛せんべい	ごはん	ハヤシライス はるさめのトマトサラダ チーズ オレンジ	フルーツヨーグルト	ヨーグルト、豚肉、チーズ、ハム、牛乳	米、じゃがいも、はるさめ、砂糖、ごま油、サラダ油	たまねぎ、きゅうり、トマト、みかん缶、パナナ、パイナップル、にんじん、マッシュルーム、オレンジ
26	木	牛乳 コーンフレーク	食パン	ミートオムレツ ブロッコリーのおかか和え さつまいもとベーコンのスープ キウイ	(牛乳) 五平もち	牛乳、卵、豚挽き肉、チーズ、ベーコン、みそ、かつお節	食パン、さつまいも、米、砂糖、サラダ油、コーンフレーク	キャベツ、ブロッコリー、にんじん、玉ねぎ、キウイ
27	金	プリン	ごはん	カレイの磯照り焼き きんぴらごぼう かぶのみそ汁 パナナ	牛乳 さつまいもスティック	牛乳、かレイ、みそ、油揚げ、青のり	米、さつまいも、砂糖、米粉、ごま油、砂糖、ごま	かぶ、にんじん、ごぼう、かぶの葉、パナナ
28	土	塩せんべい	うどん	きつねうどん もやしの中華和え グレープフルーツ	牛乳 菓子	牛乳、油揚げ	うどん、砂糖、ごま油	もやし、玉ねぎ、にんじん、こまつな、ねぎ、グレープフルーツ
30	月	牛乳 塩せんべい	ごはん	タンダーリーチキン コーンと小松菜のごま和え 野菜とチキンのスープ ぶどう	(牛乳) ちゃんぽんラーメン	牛乳、鶏肉、豚肉	米、中華麺、片栗粉、ごま油、砂糖	こまつな、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、コーン、ごま、レモン果汁、にんにく、ぶどう

※以上児さんは、はしを忘れずに持たせて下さい。

※( )となっている時は、以上児さんのものにつきま。

9月分	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g
3歳未満児目標	503	16~25	11~17	1.5
予定献立栄養量	509	19.9	17.6	1.5
3歳以上児目標	585	21~30	13~20	1.6
予定献立栄養量	587	23.8	20.6	1.7

☆献立は材料納入などの都合等により変更になる場合がありますのでご了承下さい。